

بكل الإجماع

الشرطة: نحو 500 قتيل في بلدة
أغرقتها الفيضانات في هايتي



بورت اورنيس / 14 أكتوبر / رويترز:
أعلن مفوض الشرطة في هايتي إن الشرطة اكتشفت 495 جثة عندما بدأت مياه الفيضانات في الانحسار أمس الأول عن مدينة جوناييفز الساحلية بعد أيام من الأمطار الغزيرة الناجمة عن إعصار هانا. وقال مفوض الشرطة أرنتس دورفيلي لرويترز إن «الطقس هائل الآن وتكتشف مزيداً من الجثث. وعثرنا على 495 جثة حتى الآن وهناك 13 شخصاً مفقودين» ورائحة الموتى سيئة جدا في جوناييفز. عدد القتلى قد يكون حتى أكبر.

دراسة: البداية تجعل الربو أشد خطورة

نيويورك / 14 أكتوبر / رويترز:
ذكرت دراسة جديدة أن احتمالات تدهور الحالة الصحية للمصابين بالربو البدناء ودخولهم المستشفى تزيد خمس مرات عن نظرائهم غير البدناء.

أوضحت هذه النتائج دراسة شملت 1113 عضواً بمنظمة الرعاية الصحية أعمارهم فوق 35 عاماً كانوا مصابين بدرجة نشطة من الربو. وفي فحص تأثير البدانة على الربو درس الدكتور ديفيد موسين من منظمة كايسر برماننتي في بورتلاند بولاية أوريغون وزملاؤه عدداً من العوامل معروف عنها التأثير على المرض منها التدخين والعلاج بشبهات الكوليسترول ومرض ارتفاع المعدة.

وبمقارنتهم بالمرضى ذوي الأوزان المعتادة كان البدناء أكثر عرضة 7 مرة لأن يكون لديهم تحكم ضعيف في الربو وأكثر احتمالاً 4.6 مرات لتكون تاريخ يرتبط بالعلاج من المرض. ونشر فريق الدراسة نتائج التقرير في دورية الحساسية والمناعة و Journal of Allergy and Immunology.

وقال الدكتور مايكل شاتز من مركز كايسر برماننتي سان دييجو الطبي إن مفاد هذه الدراسة «إن البدناء المصابين بالربو يحتاجون لمتابعة أكبر وأكثر عنانية عن غيرهم لأنه يصعب التحكم في مرضهم لذا فإن الاحتمالات كبيرة أن ينتهي بهم المطاف في المستشفى».

إيقاف السباحة البرازيلية جوسماو

مدك الحياة بسبب المنشطات

ريو دي جانيرو / 14 أكتوبر / رويترز:
أعلن الاتحاد البرازيلي للألعاب المائية أنه تقرر إيقاف السباحة البرازيلية ريبريكا جوسماو مدى الحياة بعد سقوطها مرتين في اختبار للكشف عن المنشطات. وقال الاتحاد في بيان أمس الأول «تلقى الاتحاد البرازيلي للألعاب المائية قرار لجنة المنشطات بالاتحاد الدولي للسباحة بإيقاف ريبريكا جوسماو مدى الحياة».

وكانت جوسماو تعرضت للإيقاف لمدة عامين في مايو بعد اكتشاف مستويات عالية من هرمون تيسوستيرون في عينتها خلال اختبار للكشف عن المنشطات اجري في 13 يوليو 2007 وهو يوم افتتاح دورة الألعاب الأمريكية في ريو دي جانيرو.

وجرت جوسماو أيضاً من ميداليتين ذهبيتين أحرزتهما في سباق 50 و100 متر حرة في ريو دي جانيرو إضافة إلى فضية سباق التتابع أربعة في 100 متر حرة وبرونزية سباق التتابع أربعة في 100 متر متتوع.

وفي يوليو الماضي قرر الاتحاد الدولي للسباحة إيقاف جوسماو لمدة عامين آخرين بعد إيدانها بارتكاب مخالفة تتعلق بالمنشطات في لقاء بالبرازيل عام 2006 عندما اكتشفت أيضاً مستويات مرتفعة من هرمون تيسوستيرون في عينتها.

وأكدت جوسماو مراراً أنها لم ترتكب أي مخالفة وتقدمت بالتماس لمحكمة التحكيم الرياضية ضد نتيجة اختبار المنشطات الذي اجري في دورة الألعاب الأمريكية لكن المحكمة لم تصدر قراراً بها.

وكانت جوسماو تعرضت للإيقاف لمدة عامين في مايو بعد اكتشاف مستويات عالية من هرمون تيسوستيرون في عينتها خلال اختبار للكشف عن المنشطات اجري في 13 يوليو 2007 وهو يوم افتتاح دورة الألعاب الأمريكية في ريو دي جانيرو.

وجرت جوسماو أيضاً من ميداليتين ذهبيتين أحرزتهما في سباق 50 و100 متر حرة في ريو دي جانيرو إضافة إلى فضية سباق التتابع أربعة في 100 متر حرة وبرونزية سباق التتابع أربعة في 100 متر متتوع.

وفي يوليو الماضي قرر الاتحاد الدولي للسباحة إيقاف جوسماو لمدة عامين آخرين بعد إيدانها بارتكاب مخالفة تتعلق بالمنشطات في لقاء بالبرازيل عام 2006 عندما اكتشفت أيضاً مستويات مرتفعة من هرمون تيسوستيرون في عينتها.

وأكدت جوسماو مراراً أنها لم ترتكب أي مخالفة وتقدمت بالتماس لمحكمة التحكيم الرياضية ضد نتيجة اختبار المنشطات الذي اجري في دورة الألعاب الأمريكية لكن المحكمة لم تصدر قراراً بها.

وكانت جوسماو تعرضت للإيقاف لمدة عامين في مايو بعد اكتشاف مستويات عالية من هرمون تيسوستيرون في عينتها خلال اختبار للكشف عن المنشطات اجري في 13 يوليو 2007 وهو يوم افتتاح دورة الألعاب الأمريكية في ريو دي جانيرو.

وجرت جوسماو أيضاً من ميداليتين ذهبيتين أحرزتهما في سباق 50 و100 متر حرة في ريو دي جانيرو إضافة إلى فضية سباق التتابع أربعة في 100 متر حرة وبرونزية سباق التتابع أربعة في 100 متر متتوع.

ملاحم رمضان التمور .. تعرة مباركة تروي ظمأ الصائمين

طبق رئيسي على موائد الإفطار والسحور

أسواق مخصصة وباعة من الشباب يفترون الأرصفة



الأنواع الجيدة، مما يضطر التجار إلى بيعها بأسعار مرتفعة، ورغم ذلك فإن التمور (المستوردة) تفد إلى مصر على استحياء، نظراً لانتشار النخيل في معظم أرجائها، خاصة على ضفاف النيل وفي مناطق سيناء وأسوان ورشيد ومن هناك يتم تجفيف البلح وبعاً في الجولة، أو يعبأ داخل أكياس من (التايلون)، وتتراوح العبوة بين كيلو جرام وخمسة كيلو جرامات.

وقد تزايد إهتمام مصانع الأغذية في الإقبال على شراء البلح، لتقوم بتجفيفه وطرحه في الأسواق داخل عبوات جاهزة مكتوب عليها السعر والصلاحيات، وعادة ما يقبل على هذه العبوات أهالي المدن، بينما يفضل أهالي الريف شراء (التمور) من الأسواق التي تقام في قرأهم.

مظاهر طريفة

ومن المظاهر الطريفة التي تتكرر كل عام هي الإقبال المتزايد على شراء التمر قبل حلول شهر رمضان بأيام قليلة، بعدما تعرض حركة البيع والشراء إلى ركود تام، حتى يقارب الشهر على الانتهاء، وتتخفيض الأسعار بشكل ملحوظ، فيترايد من جديد الإقبال على شراء الكميات كبيرة، ليحتل التمر ألباطح الحلوى خلال أيام عيد الفطر المبارك، حيث تتزاور العائلات ويتجاذب أفرادها الحديث والمسامرة، وهم يلتقطون حياته من الألباطح، كما تمتلئ جيوب الأطفال به وهم يلهون ويمرحون في الشوارع والحدائق العامة.

مع مطلع هذا الشهر الكريم .. شهر التوبة والغفران والبذل والعطاء.. وإلى أعاد الابتسامه إلى الشفاه، بعد أن جفت من المرارة وخيبة من الأمل .. إلى الأب الحنون والوزير المقتر د. يحيى محمد الشعبي، وزير الخدمة المدنية والتأمينات .. إليه وإلى نائبة الشاب / نبيل شمسان .. نقدم شكرنا وتقديرنا لهم وجهودهم في تثبيت رواتب (خمسة عشر كادراً) من معلمي التربية بعدن من تخصصات (الحاسوب والأدب الفرنسي والهندسة وغيرها) بعد أن كانت درجاتهم قد حذفت .. وهاهو الحق يعود إلى تصابه،

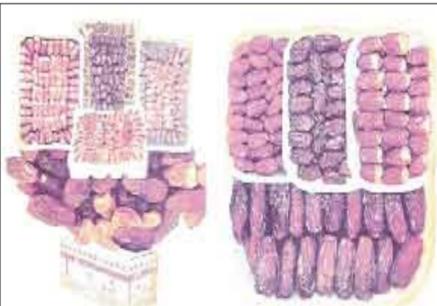
مشقة لهم واذية! إن ميزان العدل لا يستقيم إلا بالأوفياء من الرجال الذين هم اليوم عملة نادرة، ولكن الله قادر على أن يجعل من العصاة توابين، ومن الفاسدين صالحين .. هذا إذا غيروا ما بأنفسهم ونظروا إلى الصادقين، وأهل الضمير والذمة.. وما أكثرهم في واقعنا، لكنهم لا يطبقون ذلك بضمير في خالص لوجه الله، ولا يسعد المحتاجين، خاصة الشباب، الذين هم مستقبلنا ووجعنا المشرق. مرة أخرى لك منا أيها الوزير المحبوب ولننتك ولوزير التربية والمالية وكل من ساهم بإعادة الحق لابنائنا .. الف الف تحية وقبلة على الجبين.

الله تعالى وذكرها في آيات متعددة في كتابه العزيز .. ويعد تناول التمور سنة عن رسولنا الكريم (وعن عائشة رضي الله عنه قالت : قال رسول الله < " بيت ليس فيه تمر جريح أهله) ومن هنا لا تخلو موائد الإفطار أو السحور وما بينهما من حضور التمر، فهو من المواد الغذائية المتكاملة، والتي يحرص الصائمون على الإقبال عليها، وشراؤها خلال أيام الشهر الفضيل .

منه آدم عليه السلام ."

فوائد التمور

ومن الأشياء المتعارف عليها لدى المصريين أن التمر يبعث على السكينة والهدوء، ويقبل إلى حد كبير من التوترات التي تصاحب الصائم أثناء وقت الصوم . وهو الغذاء الذي تجده حاضراً على كافة الموائد سواء كانت للفقراء أو الأغنياء .. وينصح الأطباء بتناوله لما يحتويه من مواد نشوية وبروتينية ودهنية وخالية، وعلى فيتامينات (أ) و(ب) ، وعلى معظم العناصر المعدنية التي يحتاجها الجسم مثل الصوديوم والماغنسيوم والمنجنيز والحديد والنحاس والفوسفور والكبريت وأن كل مائة جرام من البلح تعطي أكثر من مائتين وخمسين سعراً حرارياً. وبذلك فإن قيمة البلح الغذائية لا تقل عن اللحوم



والأسماك . وجري العرف أن يصعد المؤذن لأذان المغرب، ثم يشق صيامه بتمر أو تمرتين ويتجرع رشفة ماء، وقد يحدث أن ينطلق مدفع الإفطار وبعض الناس لم يصلوا إلى منازلهم بعد، وعادة ما تمتد إليهم الأيدي بحفان من التمر كما يحرص من يقوم بإعداد موائد الرحمن أن يكون التمر أحد الأصناف المميزة على مائدة الإفطار.

أسواق التمور

وهكذا عرف المصريون التمور منذ عهود بعيدة، وتوارث الأجيال الإهتمام بها، خاصة في أيام شهر رمضان، ومن أشهر الأسواق لبيع التمور هي السوق الكائن بمنطقة الساحل بالقاهرة، والتي تتجاوز الأنواع المعروفة فيه العشرين صنفاً مثل البلح السكوئي (الفاجر)، والبلح الشامي (الشعبي) وتبتاين أسعار التمور طبقاً لجودته.

القاهرة / 14 أكتوبر / وكالة الصحافة العربية
التمور هي تلك الثمرات التي يشق بها المسلمون في جميع الدول العربية صيامهم فور رفع المؤذن أذان صلاة المغرب، فضلاً عن أنها رمز الشموخ العربي والكرم والأصالة وفي شهر رمضان تمتلئ الأسواق العربية بأنواع التمور المتعددة، والتي تختلف أسماؤها من بلد إلى آخر، والنخلة شجرة مباركة دون سواها من الأشجار، وقد فضلها



دلت الحفرات التي أجريت في مقابر الحفرات على معرفتهم به، حيث كتب المصريون القدماء على جدران معابدهم عن فوائد الغذائية، كما كان التمر طعاماً للسيدة مريم العذراء أثناء حملها بالسيد المسيح عليه السلام، إذ يقول الله تعالى في كتابه العزيز: "وهي اليك بذخ النخلة تساقط عليك رطباً جنياً فكلي واشربي وقري عينا" .. وقد جاء في إحدى المخطوطات القديمة أن النخلة سيدة الشجر مخلوقة من طين آدم عليه السلام، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أكرموا عمتكم النخلة فإنها خلقت من الطين الذي خلق

الأحادية أو الثنائية (الجلوكوز أو السكروز) لأن الجسم يستطيع امتصاصها بسهولة وسرعة خلال دقائق معدودة، ولا سيما خلال المعدة والأمعاء خالية الصائم في حال في الصائم ولو بحثت أفضل ما يحقق هذين الهدفين معا (القضاء على الجوع والعطش) فلن تجد أفضل من السنة المطهرة، حينما تحت الصائمين على أن يفتتحوا إفطارهم بمادة سكرية حلوى غنية بالماله مثل الرطب، أو منقوع التمر في الماء. ويقول المؤرخون بالاعتور على (نوي) البلح في مصر منذ العصر الحجري، كما

والتمر فاكهة مباركة أوصانا بها رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نبدأ بها فطورنا في رمضان، فعن سلمان بن عامر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد تمرًا فأفطر، فإنه طهور" رواه أبو داود والترمذي. وعن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يفطر قبل أن يصلي على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتميرات، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من الماء" رواه أبو داود والترمذي. ولا شك أن وراء هذه السنة النبوية المطهرة إرشاداً طبياً وفوائد صحية وحكماً رشيداً. فقد اختار رسول الله صلى

الله عليه وسلم هذه الأطعمة دون سواها لفوائدها الصحية الجمة وليس فقط لتوافرها في بيئته الصحراوية، فعندما يبدأ الصائم في تناول إفطاره تتنبه الأجهزة ويبدأ الجهاز الهضمي في عمله وخصوصاً المعدة التي تريد التلطف بها، ومحاولة إيقاظها باللين، والصائم في تلك الحال بحاجة إلى مصدر سكري سريع، يدفع عنه الجوع مثلما يكون في حاجة إلى الماء، وأسرع المواد الغذائية التي يمكن امتصاصها ووصولها إلى الدم هي المواد السكرية، وخاصة تلك التي تحتوي على السكريات



يجري الحديث هذه الأيام، وبعد فشل كل المحادثات الإسرائيلية الفلسطينية بشأن إقامة الدولة الفلسطينية، نتيجة التعتن الإسرائيلي، وعدم الإلتزام بالاتفاقات الموقعة معه، في البحث عن خيارات أخرى، ويقول بعض المسؤولين الفلسطينيين في السلطة أن أحد هذه الخيارات الإعلان من طرف واحد عن دولة فلسطينية، وحبذا لو سمعنا عن باقي الخيارات، لأن التصريحات قالت البحث عن خيارات وليس خياراً واحداً .

إن يتأتى إلا من خلال مواصلة النضال وبكل أشكاله وعلى رأسه الكفاح المسلح، وتفجير انتفاضة ثالثة يجمع عليها كل الشعب الفلسطيني ومضائلة الوطنية والمسلحة، وهي كفيلاً بإعادة الثقة للمواطن والمناضل الفلسطيني بنسبة أولاً وبقوه الوطنية، وقيادته، لأنه فقد هذه الثقة، وإن لم يكن فقدها، فقد تزعزت بفعل الأحداث الجارية في الساحة، والتي أساءت لتاريخنا النضالي والحقت أفدح الضرار بقضية الشعب الفلسطيني. وفي المقدمة فيها الإقتتال الفلسطيني، والاعتقالات المتبادلة الفلسطينية والفاسد الذي نقول عنه بوضوح طغح الكيل واستصغار الآخرين من البعض، والتفرد الذي يزداد يوماً بعد يوم والاستحواذ عن السلطة، كلها أمراض قاتلة للقضية وللروح النضالية. الفكر الصهيوني يرفض فكرة قيام دولة فلسطينية مستقلة ذات سيادة وكل من لا يعرف طبيعة الفكر الصهيوني، عليه أن يستفيد من التاريخ ويقراء جيداً، حتى يوفر علينا الوقت والخوض في التجارب بات ملحا استخلاص الدروس بعد أن ذهبت العرود أدراج الرياح.

مع الأحداث



د. محمد رجب أبو رجب

هل سقط

خيار المقاومة

الفلسطينية؟